

**BOCADILLO DE ATÚN CON GUACAMOLE-** 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido (100 g) o 100 gramos de ventresca de atún en aceite escurrido
- 2 porciones de guacamole Hacendado (Mercadona) (20 g)
- 1 panecillo mediano de pan integral (60 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta el pan por la mitad. Unta el guacamole. Añade el atún al natural

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (180 g)	% DDR
ENERGÍA	193 kcal	347 kcal	17 %
PROTEÍNA	19 g	34 g	67 %
H. CARBONO	15 g	27 g	10 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	6 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	18 %
SODIO	412 mg	742 mg	31 %